

# БУДЬТЕ

# ЗДОРОВЫ!

№4 (2021)

"Если врач - не только врач,  
но и философ - это Бог".  
Тиннокрай

Газета медиков Забайкалья

Уважаемые ветераны и труженики тыла, дорогие коллеги!

Поздравляю вас, ваших родных и близких с наступающим праздником, который дорог каждому –  
Днем Победы в Великой Отечественной войне!

Примите в этот день, навсегда объединивший всех нас в стремлении к миру, самые искренние поздравления и пожелания! Память о Великой Победе – не только наша история, она - наше достоинство и гордость. И пусть время уносит нас все дальше от незабываемого 9 мая 1945 года - эта неразрывная связь между прошлым, настоящим и будущим и сегодня создает настрой единения и солидарности. Пока живет в наших сердцах память о защитниках Родины, победивших в самой страшной войне за всю историю человечества, подаривших нам мир – живо преемство поколений, желание бережно хранить традиции.

Пусть праздник, олицетворяющий патриотизм, укрепляет нашу веру и надежду на светлое будущее! Пусть все мы будем достойны нашей славной истории! Желаю вам и дорогим для вас людям счастья, крепкого здоровья, долголетия и благополучия! Мира и ясного солнца! С Днём Победы!

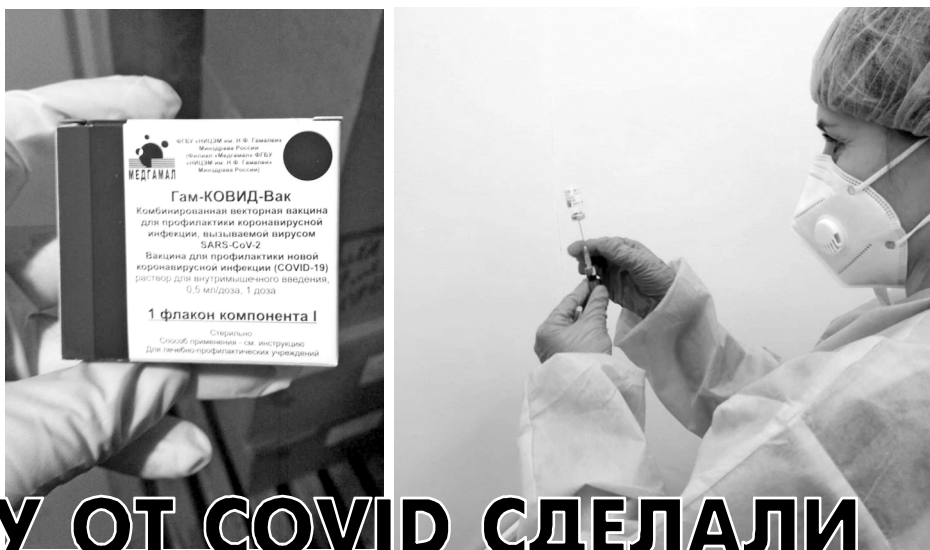
Оксана НЕМАКИНА,

и. о. министра здравоохранения Забайкальского края

## С ДНЕМ ПОБЕДЫ!

К концу апреля прививку от COVID-19 получили уже свыше 116 тысяч забайкальцев, более 68 тысяч из которых привиты двукратно. На 27 апреля в федеральный регистр вакцинированных внесено порядка 112 тысяч человек, из них почти 44,5 тысячи граждан, возраст которых 60 лет и старше. За весь период вакцинации в регион поступило более 126 тысяч доз инъекции для иммунизации от коронавируса. Поставить прививку жители края могут в 70 стационарных и 15 передвижных пунктах вакцинации.

«Возможность сделать прививку должна быть повсеместно, что позволит осенью сформировать так называемый коллективный иммунитет. Решение этой задачи зависит только от нас с вами. Еще раз обращаюсь с призывом ко всем гражданам России - сделайте прививку. Только так мы заблокируем смертельно опасную эпидемию», - сказал Президент России Владимир Путин во время ежегодного послания Федеральному Собранию РФ.



## ПРИВИВКУ ОТ COVID СДЕЛАЛИ БОЛЕЕ 116 ТЫСЯЧ ЗАБАЙКАЛЬЦЕВ

В Забайкальском крае полностью вакцинированы около 10 тысяч медработников, более двух тысяч сотрудников социальных и более 16 тысяч работников образовательных учреждений.

На иммунизацию от коронавирусной инфекции акцентирована в этом году и Европейская неделя иммунизации, мероприятия которой проводятся в России с 26 апреля по 2 мая, в этот раз ЕНИ проходит под девизом: «Предупредить. Защитить. Привить».

Сделать вакцинацию более доступной – такая задача решается сегодня в Забайкальском крае: использовать для этого передвижные медицинские пункты, медицинские кабинеты в вузах и сузах, местах культурно-массового отдыха. Важно привить в медучреждениях максимальное количество забайкальцев, в первую очередь - граждан старше 60 лет, ветеранов ВОВ и приравненных к ним лиц, участников и организаторов парада Победы, а также инвалидов, медицинских работников, онкобольных, сотрудников МЧС и Росгвардии, органов внутренних дел.

Сегодня в Забайкалье функционируют 70 стационарных и 15 передвижных пунктов вакцинации против коронавирусной инфекции, а также временные пункты действуют в крупных торговых центрах краевой столицы. «Нередко работающим забайкальцам сложно найти время, чтобы посетить поликлинику, прививка же необходима, многие хотят пройти вакцинацию, но просто не успевают», - объяснил Сергей Базаров, заместитель министра здравоохранения региона по оказанию первичной медико-санитарной помощи.

Временные пункты вакцинации против новой коронавирусной инфекции работают на территории ТЦ «Абсолют» (улица Новобульварная, 55, в будние дни с 16.00 до 20.00, в выходные - с 12.00 до 18.00), ТЦ «Абсолют» (КСК, Проспект Маршала Жукова, 10). Специалисты расскажут жителям региона о возможностях вакцинации, а также предложат заполнить согласие и поставить первую аппликацию.



Для проведения иммунизации от COVID-19 в Забайкалье организована 121 мобильная бригада, привлечено более 680 медицинских работников, в том числе порядка 200 врачей и около 480 специалистов среднего медицинского звена. «Более 600 медработников в Забайкальском крае прошли обучение, направленное на проведение качественной иммунизации против коронавирусной инфекции. Обучение организовано в учебных заведениях и непосредственно медицинских организациях. Всю координацию осуществляет Министерство здравоохранения Забайкальского края. Это позволит обеспечить полностью работу пунктов вакцинации, существующих на сегодняшний день, и которые планируется открывать в качестве мобильных бригад, передвижных ФАПов», - сказала и. о. министра здравоохранения региона Оксана Немакина.

Записаться на вакцинацию от коронавируса можно через портал «Госуслуги» и по телефону поликлиник. Адреса прививочных кабинетов, номера телефонов, а также подробную информацию о создающихся центрах и о противопоказаниях к прививке можно найти

на сайтах Минздрава и правительства региона.

Медики поясняют, чтобы пройти вакцинацию, необходимы данные СНИЛС, паспорт, желательны полис ОМС, и напоминают: после прививки можно вести обычный образ жизни, но не забывать о том, что вакцинация не исключает необходимости применения индивидуальных средств защиты в общественных местах. После прививки возможны индивидуальные реакции (слабость, недомогание, повышение температуры, местная реакция и т.п.), которые проходят в течение 1-3 дней.

Напомним, доступ к дневнику самонаблюдения и электронному сертификату прививки против COVID-19 возможен для граждан, имеющих подтвержденную учетную запись на ЕПГУ (<https://www.gosuslugi.ru/>). Доступ к дневнику самонаблюдения предоставляется пациенту после выполнения первого этапа вакцинации, сертификат прививки от COVID доступен только после прохождения двух этапов вакцинации.

Подготовила Ирина Белошицкая

### СЕГОДНЯ

### В НОМЕРЕ:

● Ежегодно 20 апреля в России отмечается Национальный день донора крови. Это хороший повод поблагодарить тех, кто всегда готов поделиться своей кровью для спасения абсолютно незнакомых людей, и возможность сказать «спасибо» медицинскому персоналу, который качественно проводит заготовку крови и ее компонентов.

стр. 3

● Общеизвестно, что ключевыми и наиболее важными для здорового образа жизни являются четыре аспекта: отказ от табака, отказ от алкоголя, здоровое питание и физическая активность.

стр. 4

● Региональный этап Всероссийского конкурса «Лучший специалист со средним медицинским и фармацевтическим образованием 2021» завершен, в нем приняли участие 30 специалистов.

стр. 5

● До 25 мая продолжается прием заявок для участия в творческом конкурсе «Герои в белом», посвященном работе врачей и всему персоналу медицинских учреждений региона, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19. Конкурс проводит Региональное отделение Общероссийского народного фронта при поддержке Министерства здравоохранения края, а также центральной библиотеки Читинского района.

стр. 6

● В 2021 году - 75 лет врачу-терапевту, заслуженному работнику здравоохранения Читинской области Цырегме Николаевне Сахияевой. За свою работу она неоднократно поощрялась администрацией района и больницы, награждена нагрудным знаком «Отличник здравоохранения», а в 2002 году доктору Сахияевой было присвоено почетное звание «Заслуженный работник здравоохранения Читинской области».

стр. 7

● В день освобождения Ленинграда от фашистской блокады первокурсники ЧГМА традиционно собираются на лекцию, которая не связана с медициной, хотя читает ее кандидат медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой патологической анатомии вуза Валентин Сماعيلов. Речь на этой лекции идет о трагических событиях истории, непосредственным участником которых был Валентин Павлович. Его ранние детские годы прошли с блокадным Ленинградом – в темном дворе-колодце, под гул сирен и грохот бомб...

стр. 8



Уважаемые коллеги,  
замечательные медицинские специалисты!  
От всей души поздравляю вас с наступающим  
профессиональным праздником –  
**ДНЕМ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ!**

Ваш белый халат, добрые глаза и мягкие руки для многих служат символом надежды, помощи, облегчения страданий. Этот праздник – еще одна возможность выразить благодарность вам – тем, кто, не щадя своих сил, днем и ночью готов бороться за жизнь и здоровье своих пациентов. В самые критические минуты жизни люди всей душой полагаются на ваш профессионализм, внимание, милосердие. Особенно остро это чувствуется в нынешние нелегкие времена, когда в период пандемии COVID-19 весь мир болеет душой за жизнь и здоровье своих близких, а значит, смотрит с надеждой на вас – тех, кто выбрал своим призванием лечить и спасать.

Желаю всем вам крепкого здоровья, сил в схватке с новым вирусом и иными вызовами. Достигайте поставленных целей, покоряйте новые вершины! Пусть на профессиональном пути успех будет вашим постоянным спутником, а в личной жизни всегда хватает душевной теплоты, любви и понимания!

Валентина ВИШНЯКОВА,  
президент ЗРОО «Профессиональные  
медицинские специалисты»,  
главный внештатный специалист по сестринскому делу  
Министерства здравоохранения Забайкальского края



## «ЗДОРОВОЕ ЗАБАЙКАЛЬЕ»:

### ПОМОЩЬ МЕДИКОВ ПОЛУЧИЛИ ЖИТЕЛИ АКШИНСКОГО И ОНОНСКОГО РАЙОНОВ

Региональная программа «Здоровое Забайкалье», которая реализуется под эгидой Губернатора региона Александра Осипова, стартовала в Акшинском и Ононском районах.

Акшинский район стал первым, куда отправились читинские врачи: окулист, невролог, кардиолог, эндокринолог и сердечно-сосудистый хирург. Параллельно проходила вакцинация населения от COVID-19 – за время работы врачебного десанта привито 90 жителей района, в это же время в селах района работала передвижная флюорограф. Для работы в Ононском районе к команде медицинских специалистов, согласно заявке, присоединились еще трое врачей: онколог, эндоскопист и травматолог-ортопед.

Подводя итоги четырех дней работы в двух районах края, медики отметили, что полноценную консультативную, лечебную и профилактическую помощь за эти дни получили 1409 местных жителей. Консультации даны 768 пациентам, проведено 151 флюорографическое исследование, 480 человек вакцинировано. Передвижные флюорографы доехали до самых отдаленных сел – Усть-Ималки и Красной Ималки, а также побывали в Верхнем и Нижнем Дурулгуе.

«Много внимания уделили подрастающему поколению, это было связано с одновременной диспансеризацией. Также проводили эндоскопические исследования, благодаря которым выявлено несколько острых состояний, пациенты в срочном порядке были направлены в стационар. Онколог выявила ряд предраковых состояний, все пациенты направлены в Краевой онкологический диспансер, есть надежда на благополучный исход, поскольку с выявленными на ранней стадии заболеваниями гораздо легче справиться. Особое внимание планируется уделять диспансеризации пациентов, перенесших ковидную пневмонию, – рассказали кураторы проекта. – Ранее мы в рамках проекта «Ярмарка Здоровья» выезжали к нашим пациентам в районы и давали консультации, направляли в Читу и клиники федерального центра для дополнительного обследования в случае необходимости. Помощь получили более 14 тысяч наших земляков. Теперь проект стал шире – мы можем диагностировать заболевания на месте. Такие проекты нужны Забайкалью, выезды врачей отчасти компенсируют нехватку медперсонала в районах Забайкалья. Мы планируем побывать в каждом районе края».



## ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА – ПРОФЕССИЯ ГЕРОИЧЕСКАЯ

– еще полтора года назад казалось: да кому вообще такое в голову может прийти? Ведь сложно было найти медицинскую специальность более спокойную и размеренную – сиди себе, выполняй положенные манипуляции, осваивай современную аппаратуру и методики, даже с пациентами общаться не нужно – как говорится, тишь, да гладь, да благодать... 2020-й для специалистов службы лабораторной диагностики изменил все: привычный ритм, нагрузку, выявил накопившиеся за многие годы проблемы. Об этом и о других моментах, актуальных для развития службы, наш разговор с главным внештатным специалистом краевого Министерства здравоохранения по клинической лабораторной диагностике Соелмой ДАГБАЕВОЙ – он состоялся в канун профессионального праздника врачей лабораторной диагностики, который в России традиционно отмечается 15 апреля.

### В 20 РАЗ БОЛЬШЕ НОРМЫ

– Последний год действительно выдался очень тяжелым – такого никогда еще не было. Специалисты ПЦР-лабораторий работали практически в круглосуточном режиме, без выходных, потому что и пробы поступали ежедневно и порой и круглосуточно. Приходилось отработывать такое большое количество образцов, которое показало бы просто нереальным: если обычно количество проб в среднем в сутки бывает порядка 200, то в разгар пандемии это число возросло до 6500, и это на ту же самую группу специалистов. Нагрузка была просто колоссальная. Конечно, мы старались использовать возможности резерва, в экстренном порядке переучивали лаборантов других лабораторий: ИФА, общеклинических и баклабораторий. Но в некоторых учреждениях и переучивать было некого, поэтому справлялись, как могли, собственными силами.

– Специалисты ПЦР-диагностики в крае немного?

– Их вообще везде немного – до пандемии просто никогда не возникало потребности в большом количестве специалистов этого профиля. К началу пандемии в Забайкалье ПЦР-диагностику осуществляли порядка 15 врачей и 20-23 фельдшеров-лаборантов. На них и обрушилась эта резко выросшая нагрузка, а в некоторых лабораториях она сохраняется и до сих пор.

– Помощь волонтеров в вашей работе использовалась?

– Благодаря ей нам и удавалось как-то решать ситуацию. В октябре-ноябре, когда был самый пик пандемии, и стало совсем невозможно работать в таком напряженном режиме, по распоряжению заместителя председателя Правительства края Андрея Гуралева и руководства ЧГМА – огромное им спасибо – к нам направили студентов, которые заняли места медицинских регистраторов, помогали вносить данные в базу, брали на себя и другую рутинную работу, не связанную с проведением исследований, которая отнима-

ла много сил и времени. Студенты занимались смс-оповещением – люди были напуганы, все хотели как можно скорее получить результат, и смс-информирование позволило частично снять напряженность, которая возникла в то время в обществе.

### ДЛЯ МЕНЯ КАЖДЫЙ ИЗ НИХ – ГЕРОЙ

– Помимо резко выросшего объема своей непосредственной работы, приходилось и результаты отправлять в поликлинику на бумажных носителях – это тоже занимало какое-то время, и отвозить положительные пробы на подтверждение в лаборатории референсного центра (позднее после распоряжения Роспотребнадзора эта практика была отменена). Приходилось организовывать и маршрутизацию проб: край у нас большой, протяженный, каждого курьера приходилось отслеживать, давать указания, отправлять образцы и реактивы. Нужно было определить объемы: кто, куда и сколько, как будет вестись оплата учреждению, которое проводит анализы – потому что затраты на ПЦР-исследования очень высокие, используются только дорогие одноразовые расходные материалы. В России нет ни одного завода, который бы занимался производством расходных материалов для лабораторной диагностики из пластика, поэтому маленькие пробирочки, наконечники для дозаторов, которые необходимы в огромном количестве – это одна из причин высокой стоимости исследований, да и сами реактивы очень дорогие. Мои коллеги ведут ежедневный мониторинг, отчеты по реактивам и расходным материалам. В начале пандемии ситуация по «расходникам» и реагентам сложилась очень тяжелая – все регионы страны одновременно выкупили все, что имелось в запасе на всех складах. Нам постоянно приходилось их заказывать, перекидывать из одного учреждения в другое, и при этом удалось отработать так, что ни одна лаборатория не остановилась, а это было очень важно: остановившись на один день – завтра уже не догонишь, захлебнешься в объемах. А у нас по предписанию 48 часов...

– А ПЦР-исследование к тому же занимает много времени...

– Чтобы получить результат, требуется 5-6 часов, одновременно аппарат может взять от 24 до 48 образцов в одну закладку. А когда их поступает 2000, что делать? С каждой пробиркой нужно выполнить 15 манипуляций лаборанту, а потом с ней работает врач – это тоже много ручного и достаточно рутинного труда. Люди в силу своей сознательности еще готовы стоять ночь, а аппаратура – она ведь неосознательная, не выдерживает и отключается, потому что не рассчитана на такую нагрузку. Она просто отключается от перегрева, ведь ПЦР – реакция термозависимая. Сидишь в боксе, у тебя там только руки, на тебе круглосуточно костюм, очки, лампы светят так, что после них кажется ничего уже не видишь... Честное слово, лично для меня каждый из моих коллег – герой...

### ТРЕБУЕТСЯ МОЛОДОЕ ПОПОЛНЕНИЕ

– Если смотреть в целом по краю, то средний возраст врачей-лаборантов в Забайкалье составляет 55+, нужно молодое пополнение. Полимеразная цепная реакция – метод сложный, высокотехнологичный, объемы большие, работа очень ювелирная – с ДНК, с РНК, требуется особая тщательность выполнения, терпение и максимальная концентрация внимания – овладеть всеми этими навыками не каждый готов.

– Обучить доктора по направлению ПЦР-диагностики сложно?

– В ЧГМА нет ординатуры по специальности «клиническая лабораторная диагностика», ближайшая база для прохождения специализации по ПЦР-диагностике – Иркутск, Новосибирск. В период пандемии они тоже не могли охватить всех желающих, поэтому получить специализацию в короткие сроки не представлялось возможным из-за больших очередей на обучение. За это время были подготовлены 1-2 доктора из Забайкалья.

Кроме того, практика показывает, что специалист, даже если он закончил обучение и получил сертификат, чтобы работать в полную силу должен еще и набраться опыта – это не менее важная часть подготовки. Нужно научиться работе на разных аппаратах (практически вся аппаратура на английском языке), поэтому ожидать больших объемов от юного врача не приходится – выстоять и выдержать такую нагрузку, которая обрушилась в период пандемии ковид-инфекции, могли только опытные специалисты, обладающие большим потенциалом.

– Среди ребят, которые сейчас готовятся к выпуску в ЧГМА, будут врачи лабораторной диагностики?

– Я стала главным внештатным специалистом по клинической лабораторной диагностике недавно, к сожалению, с выпускниками пока не работала – из-за высокой нагрузки в период ковида времени на организационные моменты, еще не остается совсем. Думаю, что сделать это все-таки необходимо, чтобы дополнительно привлечь будущих врачей в нашу специальность.

### ПЦР-ЛАБОРАТОРИЯ – ЭТО ДОРОГО?

– На данный момент в Забайкалье действуют 10 ПЦР-лабораторий, четыре из них – в районах края. Две – в Агинском: это лаборатория окружной больницы и Забайкальской туберкулезной больницы, в период пандемии их специалисты проявили настоящую стойкость; хорошая лаборатория в Первомайске – причем действует она уже давно, там тоже отличные опытные специалисты; совсем недавно открылась ПЦР-лаборатория в Краснокаменске. Остальные лаборатории – в краевом центре, их шесть. Сейчас планируется открыть еще ПЦР-лаборатории на базе Шилкинской, Каларской, Борзинской ЦРБ, а в дальнейшем оснастить такими лабораториями, пусть и в небольшом объеме, наши крупные краевые учреждения – Краевую клиническую



больницу, Забайкальский краевой онкологический диспансер и те стационары, которые оказывают экстренную помощь.

– Обзавестись ПЦР-лабораторией – для учреждения это дорого?

– Купить само оборудование – это лишь 20% затрат, хотя оно достаточно дорогое (около 5 миллионов рублей). Для того, чтобы открыть лабораторию такого уровня, необходимо подготовить специальное помещение, требования к нему очень высокие: обязательна притяжная-вытяжная вентиляция, предбоксы, передаточные окна, противопожарная сигнализация, соответствующий ремонт и т. д. Но самое главное – это кадры – если их нет, затаея бессмысленна. Если в Чите со специалистами немного проще, то в районах – все очень и очень проблематично. Расходы на содержание ПЦР-лабораторий тоже немалые и, конечно, учреждениям, которые имеют их в своем составе в качестве структурных подразделений, приходится нести повышенную финансовую нагрузку.

– Обновление оборудования есть в планах службы лабораторной диагностики края на ближайшее будущее?

– Да, и это очень важно, потому что повышенная нагрузка, конечно же, влечет за собой и более быструю изношенность оборудования. Например, выходят из строя высокоскоростные центрифуги, а в нашей работе они необходимы и стоимость каждой – 80-90 тысяч рублей. Нужны нам полуавтоматические и автоматические станции, которые заменяли бы работу практически всей лаборатории, и действовали при минимальном участии специалистов, а мы могли бы параллельно решать другие задачи.

Под конец 2020 года федеральным центром были выделены деньги на приобретение лабораторного оборудования, поэтому что-то удастся обновить и закупить дополнительно. На эти деньги как раз и была оснащена ПЦР-лаборатория в Краснокаменске, будет закуплено оборудование для лаборатории в Шилке, будут дооснащены лаборатории полимеразной цепной реакции Клинического медицинского центра, Краевой клинической инфекционной больницы, Краевого кожно-венерологического диспансера, Детского клинического инфекционного центра, Агинской окружной больницы.

– Если, не дай Бог, все-таки случится третья волна, будете к ней готовы?

– Сейчас, наверное, уже никто так не боится, как было во вторую волну, и у нас уже работа организована, проанализирована, мы знаем свои проблемные точки, если случится опять большой наплыв, убеждена, справимся. Учитывая прошлый опыт, в будущем мы теперь смотрим гораздо увереннее.

Беседовала Ирина Белошицкая





# ВАШИ «КУБИКИ» КРОВИ – ЭТО КАПЕЛЬКИ ЖИЗНИ

**«Срочно нужен донор!» - подобные объявления всегда вызывают тревогу, потому что за ними стоит чья-то жизнь, которая в настоящее время висит на волоске. И не будь среди нас благородных людей, которые, не считаясь с личным временем, по первому зову мчатся на станцию переливания и сдают свою кровь, шансов на спасение у многих тяжелых пациентов не было бы. Ежегодно 20 апреля в России отмечается Национальный день донора крови. Это хороший повод поблагодарить тех, кто всегда готов поделиться своей кровью для спасения абсолютно незнакомых людей, и возможно сказать «спасибо» медицинскому персоналу, который качественно проводит заготовку крови и ее компонентов.**

Процедура донорства в нашей стране определяется Федеральным законом №125 «О донорстве крови и ее компонентов» от 6 июля 2012 года. Люди сдают цельную кровь, тромбоциты или плазму крови. Причем, цельную кровь разрешается сдавать один раз в два месяца, но не более пяти раз в год.

Почетный донор Российской Федерации, акушер-гинеколог Александр Дмитриевич Колесников сдавать кровь начал в студенческие годы, но тогда это были разовые акции. А когда пришел на работу в отделение гинекологии Краевой клинической больницы, плюс стал совершать вылеты к тяжелым пациентам с санавиацией, доктор осознал, что быть донором крови – значит, реально помогать людям.

- Коль я могу помочь, значит, должен. Поняв это, я совершенно осознанно пошел в доноры. Конечно, точное число кроводач не считал, но, думаю, уже сдал кровь больше 120 раз. С 2008 года являюсь Почетным донором РФ, на тот момент было 60 кроводач.

Все эти годы продолжаю каждый месяц, а порой и дважды за месяц сдавать либо кровь, либо плазму. Считаю, любой здоровый мужчина должен так поступать, чтобы помогать людям реальными делами. Не раз у меня во время операций возникали ситуации, когда применение донорской крови становилось единственным шансом для спасения человека. Особенно часто замороженная плазма, другие компоненты крови помогали нам, когда мы с бригадой санавиации выезжали на тяжелые случаи по поводу кровотечений, осложнения беременности. Всегда брали с собой запас крови и плазмы, потому что знали, порой это бывает последней надеждой, - замечает Александр Дмитриевич.

Врач-офтальмолог, заместитель главного врача по лечебной работе Городской поликлиники №4 Ольга Малеева уже не помнит, когда впервые переступила порог Краевой станции переливания крови. «Это было лет 15 назад. Я сдала кровь, мне сказали подойти через полгода и предложили стать постоянным донором. С тех пор регулярно прихожу на донацию, понимая, что кому-то жизненно необходима моя кровь. Бывает, что и вызывают специально, когда это нужно. Кровь у меня первая отрицательная, она, видимо, востребована», - рассказывает Ольга Сергеевна.

За эти годы доктор больше 40 раз сдавала кровь, в общей сложности около 20 литров. Имеет удостоверение и значок «Почетный донор РФ». Врач с 20 летним стажем, она после окончания ЧГМА работала офтальмологом в больнице на Черновских, затем в железнодорожной поликлинике, а после в Шелопугинской ЦРБ, где была заместителем, а потом и главным врачом больницы. Вспоминает, что, работая в Шелопугинском районе, не раз наблюдала, как коллеги спасали тяжелых пациентов, для которых, несмотря на все усилия медицинского персонала, единственным шансом выжить была донорская кровь.

Кроводача давно стала для меня образом жизни. И много времени на самом деле это не занимает. Кровь принимают до обеда, поэтому прихожу утром, сдаю кровь и иду на работу. На всё уходит около часа. На работе меня поддерживают, более того, и среди коллег есть доноры. Вообще среди медиков много постоянных доноров, потому что мы, как никто другой, понимаем, что это жизненно необходимо.

И Александр Колесников, и Ольга Малеева отмечают особую атмосферу, которая царит на Краевой станции переливания крови. Это тоже во многом способствует тому, что придя сюда однажды, человек захочет вернуться и вновь совершить благородный поступок. Каждый специалист службы крови не скупится на улыбки, приветливое отношение и постоянно подчеркивает важность и значимость действий доноров. Ольга Сергеевна

геевна с улыбкой замечает:

- На станции, конечно, меня уже знают. Я всегда иду туда с удовольствием, потому что чувствую доброжелательную атмосферу, все очень внимательные, видно, что каждый специалист - профессионал. Всегда путь от регистратуры до донорского зала связан с положительными эмоциями.

«Мне нравится хорошо организованная работа забора крови на Станции переливания. Оформление документов проходит быстро, в операционном зале, где ведется забор крови, работают компетентные специалисты. Никакого дискомфорта я не испытываю. Напротив, приятно ощущать, что своими действиями я реально помогаю людям. Да, я много перепирую, поэтому в графике приходится выкраивать окно, в день кроводачи вынужден передвигать операцию на более позднее время, но сдал кровь - значит кому-то спас жизнь!» - уверен Александр Дмитриевич.

По данным ВОЗ, люди, которые регулярно сдают кровь, живут на пять лет дольше среднестатистического человека. Хотя еще встречаются те, кто ошибочно считает, что регулярная сдача крови вредит здоровью. Александр Колесников по этому поводу замечает:

- Я в свое время защитил диссертацию по биохимии и знаю, что организм человека от кровопотери в результате донорской сдачи не страдает. Это физиологическая кровопотеря, в результате которой человек быстро восстанавливает свои силы.

В настоящее время доктор работает в стационаре «Академии здоровья», по-прежнему проводит до 400 операций в год, но донорство не прекращает. А звание «Почетный донор РФ» врач с 28-летним стажем расценивает скорее не как награду за заслуги, а наоборот, повод не расслабляться, точнее, как долг чести. «Если вдруг на подсознании возникает мысль, сдавать – не сдавать, голол разума подсказывает: «Ты же донор, надо сдать!»

Безусловно, донор не знает, кому из пациентов он спасет жизнь, хотя в практике акушера-гинеколога возникали ситуации, когда переливал больному именно свою кровь.

- Я больше 20 лет отработал с санавиацией, мне попадалась моя же свежемороженая плазма. Еще был случай, когда человеку с огнестрельным ранением срочно требовалось переливание, мы с пострадавшим оказались одной группы крови, и пришлось делать прямое переливание. В тот момент это было единственным шансом на спасение человека. Причем, с моей стороны риска для него не было никакого, как донор я регулярно прохожу медосмотры, знаю, что обследован на различные инфекции, поэтому эпидемиологически не опасен. Это сейчас у нас имеются современные кровезаменяющие среды, которые мы можем инфузировать



больному, а ведь были тяжелые 90-е годы, когда свежемороженая плазма и эритроцитарная масса реально спасали людей».

По статистике, каждый третий житель планеты хотя бы раз в жизни нуждается в переливании донорской крови. К счастью, сегодня наметилась тенденция, когда люди начинают понимать важность и необходимость помогать другим, в том числе и таким образом – сдачей донорской крови. В России насчитывается всего более 1,4 миллиона доноров, в Забайкалье ежегодно сдают кровь около 7000 человек. Сегодня добровольная сдача крови становится популярным движением среди молодежи. И все же чаще в операционном зале можно встретить людей в возрасте 35+, которые уже понимают цену жизни. А среди постоянно сдающих кровь преобладают мужчины. Эти люди, которые безвозмездно сдают свою кровь во благо здоровья и жизни совершенно незнакомых людей, безусловно, достойны самых высоких похвал. Бесспорно и то, что тенденция к росту числа донаций - это результат работы всех организаций службы крови и тех мер, благодаря которым доноры знают, что прийти на станцию и сдать кровь – это безопасно для их здоровья.

**Виктория Сивухина**



\*\*\*

Здравствуйтесь, уважаемая редакция! Идти на прием к женскому доктору – так же как, и к стоматологу. Но когда приходишь в кабинет к врачу Анастасии Петровне Никифоровой

медсестра от Бога, уколы ставила «прикосновением бабочки». Очень благодарна Оксане Владимировне и Светлане Сергеевне!

**В.Ф. Щербак**

\*\*\*

## От всей души хочу пожелать вам счастья!..

роковой и акушерке Светлане Августовне Сербинной, которые работают в поликлинике на Большом Острове, все волнения остаются позади. И хотя в кабинете мало солнца, но много тепла и света от этих двух женщин. Спокойная, уравновешенная речь и искреннее внимание к пациенту с желанием помочь, очень трогают. Спасибо огромное им за все, здоровья и еще раз здоровья! Пусть остаются всегда такими же, какие они сейчас есть!

**С уважением,  
М.В. Сеяванова,  
г. Чита**

\*\*\*

Хотелось бы выразить благодарность сотрудникам моноклиники КМЦ г. Читы - врачу Оксане Владимировне Ивановой и медсестре Светлане Сергеевне Старичиной. Во время пандемии мы заболели всей семьей, и в условиях бесконечного потока пациентов они всегда были к нам вежливы и внимательны. О.В. Иванова была на связи 24 часа в сутки, консультировала по каждому вопросу. С.С. Старичина -

коллеги поддерживают, более того, и среди коллег есть доноры. Вообще среди медиков много постоянных доноров, потому что мы, как никто другой, понимаем, что это жизненно необходимо. И Александр Колесников, и Ольга Малеева отмечают особую атмосферу, которая царит на Краевой станции переливания крови. Это тоже во многом способствует тому, что придя сюда однажды, человек захочет вернуться и вновь совершить благородный поступок. Каждый специалист службы крови не скупится на улыбки, приветливое отношение и постоянно подчеркивает важность и значимость действий доноров. Ольга Сергеевна

**Е.И. Чистякова,  
г. Чита**

\*\*\*

Выражаю благодарность лечащим врачам Читинской ЦРБ Алексею Юрьевичу Ананьину и Ирине Александровне Грандиной, а также медицинской сестре за профессионализм, чуткое отношение и внимание.

**А.А. Осипова**

\*\*\*

Уважаемая редакция! Много лет работает врачом УЗИ-исследований в Клинической больнице РЖД-Медицина г. Чита Елена Михайловна Чацкина. Всегда спокойна, скромна, сдержанна и очень внимательна. Высо-

кофессиональный и грамотный во всех отношениях доктор, с ней очень легко в общении. Конечно, это не «красная зона», но ее 10-летний труд на одном и том же месте заслуживает и уважения, и поощрения. Вместе с Еленой Михайловной работает ее верная помощница Ирина Викторовна Смирязина, которая умеет вовремя сказать доброе слово, улыбнуться и как-то успокоить пациента, если это нужно. За что ей огромное-огромное спасибо. Хочу пожелать этим замечательным специалистам, в первую очередь, здоровья! Пусть каждый новый день будет для них счастливым!

**И.М. Чернявская,  
г. Чита**

\*\*\*

От всей души выражаю огромную благодарность врачам Краевой клинической психиатрической больницы имени В.Х. Кандинского Татьяне Игоревне Резниковой (приемное отделение), Юлии Павловне Павленко (СГО-ПИТ), Валентине Анатольевне Кучменко (мужское отделение). Большое вам спасибо за профессионализм, сердечную теплоту, чуткое и добросовестное отношение, вниматель-

ное, терпение и доброту к моему сыну, и к нам, родителям! Не перестану благодарить вас за то, что стараетесь вернуть пациентам здоровье и нормализовать психоэмоциональное состояние. Отдельная благодарность всему медицинскому

персоналу за ваше благородное дело, умелые руки, внимание, терпимость, отзывчивость и добросовестный уход. От всей души и от чистого сердца хочу пожелать счастья, крепкого здоровья, успехов во всех начинаниях, благодарных пациентов и их родственников, чтобы все ваши мечты исполнялись! Пусть ваш благородный и нелегкий труд приносит лишь радость, удовлетворение и достойную зарплату! Прошу не оставить без внимания мое письмо и по возможности отметить работу медицинского персонала Краевой клинической психиатрической больницы имени В.Х. Кандинского.

**С уважением,  
Г.А. Жукова**

\*\*\*

Здравствуйтесь, хочу через газету "Будьте здоровы" выразить благодарность медицинским работникам инфекционного отделения №4 Городской клинической больницы №1: заведующей отделением Е.С. Зобниной и моему лечащему врачу Б.Б. Лубсановой - это врачи от Бога, очень внимательные, знают свою работу и вовремя принимают нужные меры. В отделении очень удач-

но подобран медицинский персонал - в основном это молодые девушки, медицинские сестры, которые любят свою работу. Здесь царит покой и всегда дружеская обстановка; когда очень тяжело, найдут утешительные слова для пациента. Все у них отработано четко, все делается спокойно и вовремя. Медицинские работники, которые постоянно стоят на страже здоровья людей - это золото нашей России, так давайте их уважать и беречь.

**А.С. Чугуевская**

\*\*\*

Я, Белых Людмила Валентиновна, находилась на стационарном лечении в Забайкальском краевом госпитале для ветеранов войны уже не первый раз. От всей души хочу выразить благодарность лечащему врачу Нине Васильевне Пахатинской за профессионализм, сердечную теплоту, добросовестное исполнение своих служебных обязанностей, доброжелательное отношение. Отдельная благодарность - среднему медицинскому персоналу терапевтического отделения: Светлане Викторовне, Ларисе Сергеевне и Наталье Алексеевне за терпение, отзывчивость, понимание, заботу, доброжелательное и внимательное отношение. Благодарю вас от всей души, желаю дальнейших профессиональных успехов и достойного вознаграждения за ваш труд!

**С уважением,  
Л.В. Белых**



# ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ ПОМОГУТ НЕФРОЛОГИ КЛИНИЧЕСКОЙ БОЛЬНИЦЫ «РЖД-МЕДИЦИНА»

**Общезвестный факт - именно через почки идёт очищение организма от всех продуктов обмена веществ, именно они отвечают за вывод всех токсинов. Медики поясняют, что хотя заболевания почек и разного происхождения, чаще всего они носят воспалительный характер, и протекают при этом скрыто, без ярко выраженных симптомов. Нефрологическое отделение Клинической больницы «РЖД-Медицина» - специализированное, одно из немногих в крае, где оказывают помощь в решении проблем с почками и патологиями эндокринной системы. В отделении проводятся все необходимые обследования: ультразвуковое (УЗИ), рентгенография, компьютерная томография, в частности, с болюсным усилением. Имеются все возможности для качественного лечения, работают высококвалифицированные врачи, которые эффективно применяют современные методики и высокоточную медицинскую технику экспертного класса для восстановления здоровья пациентов.**

Почки человека работают в круглосуточном режиме и за сутки фильтруют около 1500 литров крови, выводят с мочой мочевину, креатинин, азотистые основания и шлаки. А с ухудшением экологической обстановки, переменах в образе жизни нагрузка на них растёт. По данным медицинской статистики, сегодня более 500 миллионов людей во всем мире, или каждый десятый взрослый житель планеты, страдают заболеваниями почек. И

Забайкалье не исключение. Чаще всего мы диагностируем воспалительные заболевания почек, например, пиелонефрит, при этом хочу подчеркнуть: если врачи амбулаторного звена выявили патологию, затягивать с лечением ни в коем случае нельзя. Заболевание почек может перейти из острой фазы в хроническую, привести к осложнениям, которые связаны не только с почками, - говорит и. о. заведующей отделением нефрологии, врач-эндокринолог высшей квалификационной категории Светлана Вырупаева. - В нашем нефрологическом отделении проводится диагностика и лечение пациентов с такими патологиями, как гломерулонефрит, пиелонефрит, поликистозы почек, мочекаменная болезнь, врожденная аномалия развития почек и пр. Для лечения применяется широчайший спектр антибиотиков 3-4 поколения, иммуносупрессивная терапия, гипотензивные препараты. Оперативные вмешательства при болезнях почек требуются крайне редко, только если уже появились камни, новообразования или кисты, чаще всего достаточно консервативного лечения, применяем и дополнительные методы - ультрафиолетовое облучение крови, озонотерапию, стимуляцию иммунитета препаратами, физиолечение.

Нефрологическое отделение - отделение смешанной патологии, поэтому здесь также оказывают медицинскую помощь при эндокринных заболеваниях. Одно из основных направлений - лечение и профилактика сахарного диабета.

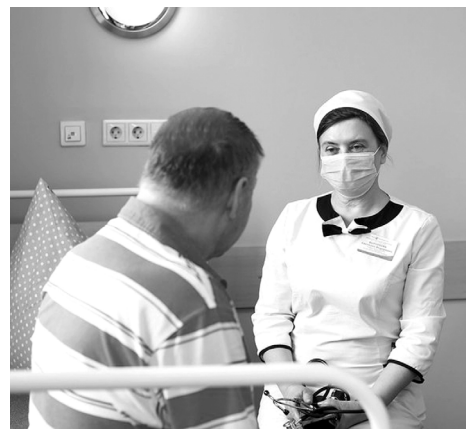
Диагностика и лечение сахарного диабета в последние годы вышли на новый уровень развития, появились новые методики, в нашем распоряжении теперь имеются новейшие группы сахароснижающих препаратов, обладающих уникальными характеристиками, инсулины без побочных действий. Мы можем выявить тип диабета, определить, есть ли свой внутренний запас инсулина. Очень эффективно - суточное мониторирование гликемии, которое проводится в нашем отделении: подключается док-станция, своего рода флешка, которая каждые 3 минуты, 280 раз в сутки измеряет уровень сахара в крови, выявля-

ет его колебания. На основании этого производим коррекцию сахароснижающей терапии, практика показывает, что это позволяет достичь хороших результатов, - подробно рассказывает доктор.

Очень востребовано лечение помпой, имитирующей работу инсулярного аппарата пациента, ее механизм подает инсулин с помощью рассчитанного режима, который отличается ночью, днём и во время еды. Специалисты отделения гордятся тем, что именно здесь в свое время первыми в Забайкалье внедрили этот высокотехнологичный метод лечения, позволяющий отказаться от ежедневных многократных уколов, способствующий своевременной коррекции лечебного процесса и предупреждению развития микро- и макрососудистых осложнений сахарного диабета. Помпа позволяет пациенту продолжать работать в нормальном режиме, заниматься активными видами отдыха с меньшими ограничениями, чем при многократных ежедневных инъекциях инсулина.

Помповая терапия на сегодняшний день - одна из самых эффективных в лечении инсулинозависимых пациентов. К нам в отделение они поступают по квоте из регионального бюджета, на возмездной основе у нас лечатся немало жителей Иркутска, Улан-Удэ, Хакасии, Хабаровского края, поступали звонки даже из Краснодара. Важный момент - уже второй год все расходники на помпу бесплатные, - объясняет Светлана Вырупаева. - Совместно с ангиохирургами, которые выполняют операции на сосудах, занимаемся мы и проблемой диабетической стопы. Проводим глубокое исследование сосудов ног, включая ангиографическое, и по его результатам ангиохирурги проводят установку стентов в местах сужения сосудов. Таким образом, фактически спасаем пациентов, не доводя их состояние до диабетической гангрены.

По словам медиков, в начале текущего года в отделении ощутили и приток постковидных пациентов, которые перенесли инфекцию два-три месяца назад, но до сих пор не могут восстановиться. И проблема не только в общей астенизации организма (выражен-



ной слабости, апатии), но и в выраженной декомпенсации сахарного диабета, при которой растёт показатель сахара, не даёт эффекта лечение, прогрессируют диабетические осложнения, ухудшается состояние центральной нервной системы, память, человек впадает в депрессию. В этом случае в отделении назначают более интенсивное лечение, применяют препараты, которые влияют на кетонные изменения в организме, а также ультрафиолетовое и лазерное облучение крови, озонотерапию.

**РЖД МЕДИЦИНА**  
**МЫ ОТКРЫТЫ ДЛЯ ВСЕХ**

Клиническая больница «РЖД-Медицина»  
города Чита, 672010, Забайкальский край,  
г. Чита, ул. Горбунова, 11,  
Call-центр: (3022) 33-44-55.  
[www.dkb-chita.ru](http://www.dkb-chita.ru)

Имеются противопоказания,  
требуется консультация специалиста.  
Лицензия на осуществление медицинской  
деятельности ЛО-75-01-001697  
от 10 декабря 2020 г.

## ОТКАЗ ОТ ТАБАКА

Последствием курения является сокращение продолжительности жизни в среднем на 10 лет. Среди потерь от табакокурения 48% смертности приходится на сердечно-сосудистые и метаболические заболевания, 33% - на онкологические заболевания, 18% - на респираторные, и 1% на другие причины смерти. Потребление электронных сигарет нельзя отнести к здоровому образу жизни, поскольку оно повышает риск инфаркта миокарда.

Отказ от табака приводит к значительному улучшению здоровья, в том числе:

- через 0,5-3 месяца улучшается кровообращение и возрастают функциональные показатели дыхательной системы;

- через 1-9 месяцев уменьшается кашель и затруднения дыхания, восстанавливается функция мерцательного эпителия (ресничек) и снижается уязвимость для бронхолегочных инфекций;

- через год после отказа от курения риск ишемической болезни сердца сокращается в 2 раза, через 15 лет - возвращается к тому же уровню, как у никогда не куривших;

- через два года отказа вероятность инсульта может снизиться до обычного уровня - такого же, как у никогда не куривших;

- через пять лет вдвое снижаются риски развития рака ротовой полости, горла, пищевода и мочевого пузыря. У бросивших курить женщин - угроза рака шейки матки снижается до уровня никогда не куривших;

- после 10 лет вдвое (по сравнению с продолжающими курить) снижается риск смерти от рака легких, а также падает вероятность рака гортани и поджелудочной железы.

Кроме того, отмечается уменьшение риска развития диабета, повышение толерантности к нагрузкам, улучшение самочувствия, повышение потенции у мужчин, улучшение репродуктивной функции у женщин. Оздоровительный эффект при отказе от курения в

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – В ЦИФРАХ И ФАКТАХ

**По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Общеизвестно, что ключевыми и наиболее важными для здорового образа жизни являются четыре аспекта: отказ от табака, отказ от алкоголя, здоровое питание и физическая активность.**

молодости выше, но в любом возрасте отказ позволяет сохранить годы жизни, которые были бы потеряны при продолжении курения. Большинство бросивших курить сделали это самостоятельно без врачебной поддержки или лекарственной терапии. Лечение никотиновой зависимости, включая лекарственную терапию и различные формы психологической и социальной поддержки, повышает вероятность отказа от табака.

## ОТКАЗ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

По данным Всемирной организации здравоохранения, вредное употребление алкоголя является причинным фактором более чем 200 нарушений здоровья, связанных с болезнями и травмами. Медики из Американской ассоциации сердца спорят с теорией о том, что в малых дозах алкоголь полезен для здоровья. В течение шести лет они наблюдали около 5000 добровольцев, половина из которых выпивала часто и понемногу - всего бокал вина или кружку пива вечером. Специалисты отметили, что у этих людей по общим показателям здоровья увеличен риск развития нарушений сердечно-сосудистой системы, в том числе повышена вероятность фибрилляции предсердий. Непьющим людям не рекомендуется начинать употребление алкоголя с целью заботы о здоровье. Потребление алкоголя повышает риск развития рака горла, рта, груди, желудка, толстой кишки, прямой кишки, печени, а также травматизма, цирроза печени, панкреатита, и наконец, развития алко-

гольной зависимости.

При отказе от регулярного употребления алкоголя улучшается качество сна, снижается аппетит, уменьшается вес, улучшается состояние кожи, снижаются риски развития рака, оздоравливаются ткани мозга и весь организм в целом.

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Ожирение является фактором риска развития таких заболеваний как диабет, сердечно-сосудистые заболевания, болезни печени, желчного пузыря, пищевода, гормональные нарушения, включая поликистозный синдром яичников и гипотонадизм, нарушения опорно-двигательной системы, в том числе остеоартроз, и некоторые онкологические заболевания (в том числе рак эндометрия, молочной железы, яичника, предстательной железы, печени, желчного пузыря, почки и толстой кишки и т.д.). Здоровое питание ассоциировано со значительным снижением риска смертности от всех причин (на 22%), сердечно-сосудистых заболеваний (22%), рака (15%) и сахарного диабета 2-го типа (22%).

Основа здорового питания - высокое потребление разнообразной растительной пищи. Многие вещества, содержащиеся в ней, обладают антиоксидантными и противовоспалительными свойствами, препятствуют тромбообразованию, регулируют артериальное давление, активность ферментов, нормализуют уровень глюкозы в крови, корректируют липидный профиль, влияют на экспрессию генов и сигнальные пути, улучшают состо-

яние миокарда, а также влияют на некоторые биомаркеры, ассоциированные с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Мета-анализы когортных исследований показали, что потребление отдельных групп продуктов питания ассоциировано со снижением рисков смертности от всех причин, включая продукты с высоким содержанием пищевых волокон (клетчатки), в том числе овощи, фрукты (прежде всего, свежие, а не консервированные), орехи, бобовые, цельнозерновые продукты, а также рыба, оливковое масло, умеренное потребление кисломолочных продуктов.

Исследования, в том числе проведенные и в России, говорят о том, что умеренное потребление кофе, в том числе декофеинизированного, ассоциировано со снижением смертности от всех причин. Клинические и эпидемиологические исследования показывают, что продукты, богатые какао, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, так как какао имеет высокое содержание полифенолов, особенно флавоноидов. Потребление темного шоколада может способствовать чувству насыщения и снижению калорийности питания. В то же время неумеренное потребление шоколадных конфет ассоциировано с увеличением массы тела, без увеличения при этом рисков сердечной недостаточности.

Яйца при умеренном потреблении (оптимально не более одного яйца раз в 2 дня) ассоциированы со снижением рисков смертности от всех причин, при более высоком потреблении наблюдается рост риска. Высокое потребление яиц

(более 1 шт. в день) связано с повышением рисков ИБС, сердечной недостаточности на 25%, инфаркта миокарда.

С повышенными рисками смертности от всех причин связано потребление красного мяса, особенно переработанного (колбасы, сосиски, бекон и т.д.), подслащенных напитков (большинство из которых - популярные газированные напитки).

Высокое потребление соли и соленых продуктов (фаст-фуд, соль, полуфабрикаты, чипсы и т.д.) является одной из причин повышенного кровяного давления и сердечно-сосудистых заболеваний. Всемирная организация здравоохранения рекомендует ограничение потребления соли для взрослых на уровне <5 г соли в сутки (<2 г натрия в сутки).

Если потребление обычной картошки нейтрально для здоровья, картофель фри повышает риски заболеваний и преждевременной смерти. Ученые предполагают, что дело в глубокой жарке, зачастую в многократно использованном масле, что способствует образованию канцерогена акриламида и транс-жиров.

Лицам пожилого возраста, для минимизации риска серьезных заболеваний, необходимо полностью исключить такие продукты, как готовые супы, мясные полуфабрикаты, картофель фри, плавленый сыр, майонез и кетчуп, соевый и терияки соусы, маринады, имитации крабового мяса, колбасы, жареные орехи, пиво, сиропы и панированные продукты. Также важно запомнить, что не стоит избегать полезных жиров, ведь именно они сохраняют и поддерживают работу мозга. Кроме того, жир требуется для всасывания и транспортировки витаминов, в частности А, D, E, K.

**О.С. Квасова,**  
врач-клинический  
фармаколог КМЦ г. Читы



# Сестричка



Газета средних медицинских работников Забайкальского края

## ЛУЧШИЕ РАБОТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ИЗ ЗАБАЙКАЛЬЯ БУДУТ ПРЕДСТАВЛЕНЫ НА ВСЕРОССИЙСКОМ КОНКУРСЕ

Региональный этап Всероссийского конкурса «Лучший специалист со средним медицинским и фармацевтическим образованием 2021» завершен, в нем приняли участие 30 специалистов. 2021 год в связи с введенными ограничительными мерами стал необычным и для проведения Всероссийского конкурса - впервые с 2014 года оценка конкурсных работ на разных этапах проводилась в онлайн-формате.

Распоряжением МЗ Забайкальского края сформирована региональная конкурсная комиссия под руководством главного внештатного специалиста по сестринскому делу МЗ РФ по ДФО и Забайкальскому краю, президента ЗРОО «Профессиональные медицинские специалисты». Конкурсные работы оценивали три заместителя главного врача по работе с сестринским персоналом, шесть главных медицинских сестер, два главных фельдшера, два менеджера профессиональной организации, заведующая отделом аккредитации Читин-

ского медицинского колледжа, две старшие медицинские сестры - всего 17 человек.

Были представлены работы в восьми номинациях: «Лучшая медицинская сестра» - десять работ, «Лучшая старшая медсестра» - шесть работ, «Лучший лаборант» - четыре работы, «Лучшая акушерка» - три работы, «Лучший фельдшер» - две работы, «Лучшая участковая медицинская сестра» - две работы, «За верность профессии» - две работы, «Лучший фармацевт» - одна работа.

Конкурсные работы были представлены

из четырех городских медицинских организаций (Клинический медицинский центр г. Читы - две работы, по одной работе представили Станция скорой медицинской помощи и Детский медицинский центр г. Читы); из девяти медицинских организаций краевого уровня (по две работы представили Краевая клиническая инфекционная больница, Забайкальский краевой онкологический диспансер, по одной работе - Краевой кожно-венерологический диспансер, Краевая детская клиническая больница, перинатальный центр Краевой клини-

ческой больницы, Краевая больница №4, Краевая клиническая психиатрическая больница имени В.Х. Кандинского); а также из 16 районных медицинских организаций (по две работы представили Улетовская, Петровск-Забайкальская, Дульдургинская ЦРБ, по одной работе - Борзинская, Акшинская, Забайкальская, Оловянинская, Бале́йская, Карымская, Нерчинская, Газ-Заводская, Могойтуйская, Шилкинская ЦРБ).

Региональная конкурсная комиссия провела отбор конкурсных работ, выбрала лучшие и направила их в Центральную конкурсную комиссию.

### НА ВСЕРОССИЙСКОМ КОНКУРСЕ ЗАБАЙКАЛЬСКИЙ КРАЙ В 2021 ГОДУ ПРЕДСТАВЛЯЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ В СЛЕДУЮЩИХ НОМИНАЦИЯХ:

Номинация	ФИО, должность, медорганизация участника	Руководитель медицинской организации, главная медсестра
«Лучшая старшая медицинская сестра»	Константинова Наталья Николаевна - старшая медсестра отделения реанимации и интенсивной терапии Краевой клинической инфекционной больницы	Юрчук Сергей Владимирович - главный врач, Жигарева Елена Владимировна - главная медсестра
«Лучший фельдшер»	Суфиянова Елена Александровна - старший фельдшер, фельдшер выездной общепрофильной врачебной бригады Станции скорой медицинской помощи	Коновалов Николай Николаевич - главный врач, Разворотнева Елена Геннадьевна - главный фельдшер
«Лучшая акушерка»	Ростовцева Людмила Петровна - акушерка родильного отделения Улетовской ЦРБ	Капустин Сергей Николаевич - главный врач, Уфимцева Оксана Анатольевна - главная медсестра
«Лучшая медицинская сестра»	Путинцева Елена Ивановна - медсестра функциональной диагностики Нерчинской ЦРБ	Вечканова Анна Алексеевна - главный врач, Меер Наталья Александровна - главная медсестра
«Лучшая участковая медицинская сестра»	Полякова Ирина Анатольевна - медсестра участковая Петровск-Забайкальской ЦРБ	Дуденко Роман Олегович - главный врач, Смолина Альбина Викторовна - главная медсестра
«Лучший лаборант»	Панкова Лариса Кимовна - фельдшер-лаборант клинико-диагностической лаборатории Государственного автономного учреждения здравоохранения «Клинический медицинский центр г. Читы»	Ананьева Лариса Викторовна - главный врач, Шурунова Валентина Викторовна - главная медсестра
«За верность профессии»	Белобородова Анастасия Анатольевна - заместитель главного врача по работе с сестринским персоналом Краевой больницы № 4»	Лемента Любовь Андреевна - главный врач, Белобородова Анастасия Анатольевна - заместитель главного врача по работе с сестринским персоналом
«Лучший фармацевт»	Медведко Ирина Анатольевна - фармацевт Краевой клинической инфекционной больницы	Юрчук Сергей Владимирович - главный врач, Жигарева Елена Владимировна - главная медсестра

Напоминаем, что Всероссийский конкурс «Лучший специалист со средним медицинским и фармацевтическим образованием» проводится Министерством здравоохранения Российской Федерации с 2014 года. Специалисты, занявшие призовые места, награждаются денежной премией в размере 250, 150 и 100 тысяч соответственно занятым местам. Оцениваются все номинации.

### НА РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП КОНКУРСА ПРЕДСТАВЛЕНЫ СЛЕДУЮЩИЕ РАБОТЫ:

Номинация «Лучшая старшая медицинская сестра»	Номинация «Лучший фельдшер»	Номинация «За верность профессии»
1 Исакова Наталья Яковлевна Медсестра-анестезист Оловянинской ЦРБ	1 Суфиянова Елена Александровна Старший фельдшер, фельдшер выездной общепрофильной врачебной бригады Станции скорой медицинской помощи	1 Белобородова Анастасия Анатольевна Заместитель главного врача по работе с сестринским персоналом Краевой больницы №4
2 Лаврова Ольга Александровна Медсестра хирургического отделения Бале́йской ЦРБ	2 Трухина Оксана Андреевна Фельдшер Улетовской ЦРБ	2 Домашенкина Елена Анатольевна Старшая медсестра Краевой клинической психиатрической больницы имени В.Х. Кандинского
3 Нетлярова Наталья Анатольевна Медсестра палатная хирургического отделения Карымской ЦРБ	3 Полякова Ирина Анатольевна Медсестра участковая Петровск-Забайкальской ЦРБ	3 Красноперова Ольга Михайловна Фельдшер-лаборант Краевого кожно-венерологического диспансера
4 Путинцева Елена Ивановна Медсестра функциональной диагностики Нерчинской ЦРБ	4 Жигжитова Саяна Абрамовна Медсестра III терапевтического участка Дульдургинской ЦРБ	4 Будина Оксана Павловна Медицинский лабораторный техник Шилкинской центральной районной больницы
5 Титова Галина Николаевна Инструктор по гигиеническому воспитанию Петровск-Забайкальской ЦРБ	5 Алексеева Светлана Александровна Акушерка женской консультации ПП №4 Клинического медицинского центра г. Читы	5 Косьяненко Ульяна Анатольевна Фельдшер-лаборант Краевой детской клинической больницы
6 Коренева Надежда Викторовна Медсестра Солонеченской сельской врачебной амбулатории Газимуро-Заводской ЦРБ	6 Константинова Наталья Николаевна Старшая медсестра отделения реанимации и интенсивной терапии Краевой клинической инфекционной больницы	6 Панкова Лариса Кимовна Фельдшер-лаборант клинико-диагностической лаборатории Клинического медицинского центра г. Читы
7 Бальжинимаева Бальжима Балдандоржиевна Медсестра кабинета хирурга поликлинического отделения Могойтуйской ЦРБ	7 Бунькова Ольга Владимировна Старшая медсестра детского отделения Борзинской ЦРБ	7 Медведко Ирина Анатольевна Фармацевт Краевой клинической инфекционной больницы
8 Медсестра перевязочного кабинета поликлинического отделения Дульдургинской ЦРБ	8 Юринская Елена Сергеевна Старшая медсестра педиатрического отделения ДПО №2 Детского клинического медицинского центра г. Читы	
9 Старшая медсестра детского онкологического диспансера	9 Гарифуллина Любовь Николаевна Старшая медсестра Забайкальского краевого онкологического диспансера	
10 Пляскина Виктория Ильинична Старшая медсестра детского онкологического отделения Забайкальского краевого онкологического диспансера		
	Номинация «Лучшая участковая медицинская сестра»	
	1 Полякова Ирина Анатольевна Медсестра участковая Петровск-Забайкальской ЦРБ	
	2 Жигжитова Саяна Абрамовна Медсестра III терапевтического участка Дульдургинской ЦРБ	
	Номинация «Лучшая акушерка»	
	1 Алексеева Светлана Александровна Акушерка женской консультации ПП №4 Клинического медицинского центра г. Читы	
	2 Степанова Валентина Владимировна Акушерка ФАП с. Нарасун Акшинской ЦРБ	
	3 Ростовцева Людмила Петровна Акушерка родильного отделения Государственного учреждения здравоохранения «Улетовская центральная районная больница»	
	Номинация «Лучшая медицинская сестра»	
	1 Шагдацыренова Татьяна Михайловна Медсестра стоматологического кабинета Забайкальской ЦРБ	

Благодарим наших специалистов за участие в Конкурсе, руководителей - за содействие участию, поздравляем с выходом в третий (федеральный) этап конкурса и надеемся на высокие результаты! Все участники конкурса награждаются форменной спецодеждой от ЗРОО «ПрофМедСпец».



# БОДРЫМ ШАГОМ НАВСТРЕЧУ ЗДОРОВЬЮ

**10 тысяч шагов прошли читинцы по стадиону СибВО 10 апреля в ознаменование окончания мероприятий, приуроченных ко Всемирному дню здоровья. Даже ветреная погода не испортила настроение участникам Всероссийской акции «10000 шагов к жизни!» - люди с радостью совершили дружную прогулку на свежем воздухе, следуя девизу спортивного праздника: «Мы вместе шагаем за здоровьем».**

Организатором всероссийской акции в Забайкалье выступил Краевой центр общественного здоровья и медицинской профилактики. Как рассказала главный врач Центра общественного здоровья Марина Загирова, во Всемирный день здоровья 7 апреля в Забайкалье стартовал фестиваль «Будь здоров! FEST», в рамках которого специалисты, занимающиеся медицинской профилактикой, организовали тематические информационно-диагностические площадки, посвященные здоровому образу жизни.

- Мы проводили обследования наших земляков в поликлиниках, в торговых центрах, в офисах многофункционального центра. Люди охотно откликнулись на наш призыв проверить состояние своего здоровья. В одних только офисах МФЦ мы осмотрели около 70 человек, которым провели 10 видов исследований. Пациенты могли измерить рост, вес, артериальное давление, определить индекс массы тела, содержание углекислого газа в выдыхаемом воздухе и карбоксигемоглобина с помощью смеклайзера, уровень сахара и холестерина в крови, провести пульсоксиметрию, оценить сердечно-сосудистый риск, - пояснила Марина Борисовна.

По ее словам, осмотры граждан позволили выявить серьезные факторы риска, угрожающие здоровью обследованных пациентов.

- Полагаю, что по результатам мониторинга нам предстоит подготовить обращения к работодателям, поскольку мы выявили в некоторых организациях условия труда, которые ухудшают состояние здоровья работников. Мы встретились с наличием гипоксии – это говорит о том, что нужно проветри-

вать офисные помещения. Вызывает тревогу и гиподинамия, поэтому мы намерены рекомендовать работодателям, чтобы они обязательно ввели в рабочий процесс физическую разминку. 5-7 минут упражнений хотя бы два раза в течение рабочего дня позволят поднять настроение и улучшить работоспособность трудящихся, а также снизить риск развития различных заболеваний, - подчеркнула Марина Загирова.

Акция «10000 шагов к жизни!» стала финальным мероприятием фестиваля здоровья, объединив людей самых разных возрастов и профессий.

- Я благодарен региональному отделению Союза пенсионеров России за то, что в акции решили принять участие такое большое количество пожилых людей. Да и все, кто пришел сегодня на стадион, большие молодцы! Я желаю каждому из вас научиться грамотно распределять свое время, чтобы каждый день у вас была возможность заниматься физической культурой, спортом, следовать здоровому образу жизни, - поприветствовал участников акции министр физической культуры и спорта Забайкальского края Виталий Ломаев.

По словам заместителя министра здравоохранения региона по оказанию первичной медико-санитарной помощи Сергея Базарова, Всемирный день здоровья отмечается уже в 192 странах мира. В России апрель и май уже традиционно являются месяцами профилактики социальнозначимых заболеваний, борьбы с вредными привычками.

- Благодарю участников акции «10000 шагов к жизни!» за вашу активность и жизненную позицию. Именно вы создаете задел для нашей системы здравоохранения, чтобы медики как можно больше работали в плане профилактики различных заболеваний, - сказал Сергей Базаров.

По словам Марины Загировой, участие в акции – это значительный вклад в здоровье.

- Сегодня у нас нет возраста – мы все молоды душой и телом, делаем серьезные шаги к тому, чтобы всегда быть здоровыми и счастливыми, - добавила она.

После теплых напутственных слов читинцы отправились в путь – совершить свои 10 тысяч шагов, а для этого надо было пройти почти семь километров – два больших круга по стадиону.

- Современному человеку все сложнее следовать правилам здорового образа жизни – мы мало двигаемся, много времени проводим у монитора. Поэтому возможность вот так прогуляться в выходной день, пообщаться с коллегами, познакомиться с новыми людьми, насладиться хорошей погодой – для нас большая радость, - поделилась эмоциями и.о. заместителя главного врача по работе с сестринским персоналом Краевого онкологического диспансера Елена Позякина.

Традиционно участвуют в подобных акциях и сотрудники Спортивного центра (Чита) филиала ФАУ МО РФ ЦСКА (Хабаровск).

- Такие мероприятия очень важны, особенно для детей, потому что они слишком много времени проводят с телефонами, у мониторов компьютеров, почти не общаются между собой и редко бывают на свежем воздухе. Здесь же они могут подышать чистым воздухом, завести новые знакомства, - отметила начальник читинского спортивного центра ЦСКА Анна Кутимская.

Команду АО «Водоканал-Чита» на акции было видно издали – все, как на подбор, в белых футболках, в отличном настроении.

- Мы участвуем в корпоративной программе по укреплению здоровья наших работников, куратором которой является Краевой центр медпрофилактики, поэтому всегда выступаем за здоровый образ жизни. Вот и участие в акции «10000 шагов к жизни» решили включить в перечень мероприятий корпоративной программы. Настрой у нас радостный, боевой, несмотря на ветреную погоду, - рассказала сотрудница АО «Водоканал-Чита» Елизавета Климова.



По итогам акции не определяли лучших, но при этом каждый ее участник – победитель, поскольку смог преодолеть себя и сделать важные шаги к здоровью и жизни.

**Юлия Болтаевская**



## КРАЕВАЯ НАУЧНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ БИБЛИОТЕКА

НАУЧНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ БИБЛИОТЕКА  
ГПОУ ЧИТИНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ  
КОЛЛЕДЖ ИНФОРМИРУЕТ  
О НОВЫХ ПОСТУПЛЕНИЯХ



**Петрова А.М., Малезик М.С., Пляскина Е.С., Пронин М.Ю. Профилактика и коммунальная стоматология: учебное пособие. Часть 2.** - Чита: РИЦ ЧГМА, 2020. - 90с.

В данном учебном пособии рассмотрены основные подходы к профилактике стоматологических заболеваний у детей, вопросы эпидемиологии стоматологических заболеваний, системы стоматологической помощи детскому населению, планирование программ профилактики на коммунальном уровне, методы оценки эффективности лечебной помощи, обсуждаемые на практических занятиях.

Пособие предназначено для студентов, обучающихся по специальности «Стоматология».

**Степанов А.В. Шаповалов К.Г. Острые осложнения сахарного диабета.** - Чита: РИЦ ЧГМА, 2020. - 57 с.

Учебное пособие посвящено актуальной проблеме - оказанию неотложной помощи при острых осложнениях самой распространенной эндокринной патологии - сахарного

диабета. На современном научном уровне изложены общие вопросы патофизиологических нарушений как при сахарном диабете, так и при его острых осложнениях. Также детально представлена интенсивная терапия. Весь изложенный материал соответствует международным, европейским и российским клиническим рекомендациям (протоколам) ведения.

Рекомендуется для ординаторов, обучающихся по специальности «Анестезиология-реаниматология».

**Ходакова О.В., Кошечкина Н.В. Методика оценки эффективности диспансеризации взрослого населения: учебное пособие.** - Чита: РИЦ ЧГМА, 2020. - 52 с.

Учебное пособие включает алгоритм и методику оценки эффективности диспансеризации определенных групп взрослого населения. Шкала оценочных показателей диспансеризации взрослого населения позволяет вносить коррективы в стратегические планы развития ПМСП для дальнейшего достижения максимального эффекта от прово-

димых профилактических мероприятий (диспансеризации определенных групп взрослого населения).

Пособие предназначено для организаторов здравоохранения, руководителей медицинских организаций, осуществляющих диспансеризацию определенных групп взрослого населения и специалистов, обучающихся по программам дополнительного профессионального образования в рамках специальности «Организация здравоохранения и общественное здоровье».

**Базовые практические навыки помощника врача соматического стационара: методическое пособие / А.С. Панченко [и др.].** - Чита: РИЦ ЧГМА, 2019. - 63 с.

Настоящее методическое пособие соответствует ФГОС ВО по специальности 31.05.02 «Педиатрия» и посвящено одному из самых важных этапов обучения – освоению практических навыков на этапе практики помощника врача соматического стационара. В соответствии с программой пособие имеет три раздела: педиатрия, детская хирургия и акушерство. Методическое пособие предназначено для самостоятельной подготовки студентов к занятиям в центре практических навыков, работе с пациентами в период прохождения практики в стационаре.

Пособие предназначено для студентов, обучающихся по специальности «Педиатрия».

## КОНКУРС «ГЕРОИ В БЕЛОМ» ПРИГЛАШАЕТ УЧАСТНИКОВ

**До 25 мая продолжается прием заявок для участия в творческом конкурсе «Герои в белом», посвященном работе врачей и всего персонала медицинских учреждений региона в условиях распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19. Конкурс проводит Региональное отделение Общероссийского народного фронта при поддержке Министерства здравоохранения края, а также центральной библиотеки Читинского района.**

Как отметила и.о. министра здравоохранения Забайкальского края Оксана Немакина, конкурс - это, прежде всего, тот случай, когда можно выразить свою признательность и уважение врачам и всему медицинскому персоналу, которые трудились и продолжают трудиться в сложных условиях распространения коронавирусной инфекции: «Для медицинских специалистов конкурс также играет важную роль, это не просто - каждый день сталкиваться с болезнями и работать на передовой, а такое «спасибо» - еще одно напоминание о том, ради чего они посвятили свою жизнь этой труднейшей, но такой необходимой профессии».

Конкурс проходит в трёх номинациях:  
- авторское стихотворение «Ваш труд достоин поклонений» - о врачах, медсестрах, санитарках, водителях скорой помощи, о тех, кто стоит на страже здоровья людей;  
- фотографии «Отражение жизни» - принимаются снимки, на которых запечатлены медицинские специалисты за работой или в минуты отдыха;

- рисунки «Мы в руки ваши жизнь свою вручаем!» - рисунки могут быть выполнены в любой технике (масло, акварель, тушь, карандаш, смешанные техники и т.д.) и должны соответствовать тематике конкурса.

Заявки на участие и конкурсные работы принимаются на почту [msrbatamanovka@yandex.ru](mailto:msrbatamanovka@yandex.ru) с пометкой «Краевой конкурс творческих работ «Герои в белом»». Рассмотрение конкурсных работ и подведение итогов пройдет с 25 мая по 25 июня. Работы будут оцениваться по следующим критериям: главное условие - соответствие тематике, а также соблюдение рифмы и размера стихотворения, смысловая и композиционная целостность работы, художественное мастерство, степень воздействия на чувства зрителя.

Конкурсная комиссия, в составе которой художники, фотографы, писатели, работники библиотеки и активисты ОНФ, определит три лучшие работы в каждой номинации. Победители и призеры конкурса получат дипломы и призы, а участникам будут вручены сертификаты. Вопросы по конкурсу можно задать по телефону 21-20-07.





Александра Васильевна Копылова родилась 30 апреля 1921 г. в Свердловской области в семье крестьянина-середняка. В 1928 г. семья подверглась раскулачиванию, отца арестовали, затем отправили на лесозаготовку. После освобождения в 1931 г. семья переехала в Читу, где в очень стесненных условиях жили родители матери. Отец не имел постоянной работы, приходилось работать по найму.

В 1939 г. Александра Васильевна окончила Читинскую среднюю школу №2 и поступила в Иркутский медицинский институт. Училась легко, с увлечением. Когда началась война, студентов старших курсов стали отправлять на фронт, а учеба младших курсов была сокращена до четырех лет, но не за счет сокращения программы: занятия длились по 10-12 часов в день.

В 1943 г. Александра Васильевна вместе со своим мужем Владимиром Дмитриевичем Копыловым окончили институт, весь выпуск врачей был отправлен в Читу, т.к. начиналась подготовка к войне с Японией. В.Д. Копылова направили в санитарную часть пехотного полка, который находился в Чите. Александра Васильевна с июля 1943 г. стала работать педиатром в железнодорожной детской консультации ст. Чита-1. С утра прием больных, затем обслуживание детей на дому. Не было транспорта, на вызовы ходила пешком в разные концы города. В 1943 г. родился сын Толя, но семейное счастье было недолгим: трагически погиб муж и Александре Васильевне в полной мере пришлось испытать все тяготы вдовьей жизни.

# ЛЮБИТЬ ЛЮДЕЙ, СВОЮ ПРОФЕССИЮ И ЦВЕТЫ

В детской консультации ст. Чита-1 А.В. Копылова проработала до марта 1946 г., затем на станции Шилка врачом-терапевтом и заведующей железнодорожной детской консультацией, временно - на курорте Шиванда. Именно здесь, на курорте, пришла мысль овладеть профессией рентгенолога. Этому способствовал несчастный случай с сыном, который повредил ногу. На курорте был рентгеновский аппарат, на нем работал техник, но не было рентгенолога, чтобы прочитать снимок. Курс рентгенологии в институте был коротким, да и перспектива работы в "темном кабинете" студентку непривлекала.

В 1947 г. А.В. Копылова обратилась в облздравотдел с просьбой пройти обучение на рентгенолога и вскоре начала заниматься рентгенологией в рентгенкабинете ст. Чита-1. Ее учителем стал рентгенолог Л.Г. Бондарь, который в свое время учился у одного из пионеров отечественной рентгенологии - доктора медицины профессора М.И. Неменова (1880-1950 гг.). Александра Васильевна занималась также у Н.И. Томиловой, Г.В. Гурари в областном противотуберкулезном диспансере, в авиационном госпитале. Учебников не было, поэтому приходилось переписывать конспекты старших товарищей. Окончив учебу, Александра Васильевна вернулась на курорт Шиванда, работала терапевтом и рентгенологом.

Следующим этапом стала шестимесячная специализация по рентгенологии в Ленинградском институте усовершенствования врачей. Здесь учеба сочеталась с большой культурно-просветительской программой: посещениями театров, концертов, музеев, которыми славился Ленинград даже в эти трудные послевоенные годы.

Вернувшись в Читу, Александра Васильевна до 1950 г. работала рентгенологом в объединении городской больницы. В этом году она вновь едет в Ленинград на трехмесячные курсы по рентгенотерапии, и с 1951 г. начинает работать в Областном онкологическом диспансере в должности рентгенолога и рентгенотерапевта. В те годы в диспансере были аппараты для близфокусной и глубокой рент-

генотерапии. Аппарат для глубокой терапии имел три трубки, поэтому укладывали сразу троих больных. Лечение проходило в две смены.

Лучевое лечение применялось при раке кожи, слизистых оболочек, воспалительных и онкологических заболеваниях многих органов и систем организма. Лучевое лечение применялось широко в гинекологии, хирургии, неврологии. Лечили сирингомиелию, опухоли гипофиза и другие заболевания. Врачи и лаборанты сами проводили дозиметрию, вели расчеты доз. Аппараты были с открытыми трубками.

Кроме рентгенотерапии, Александра Васильевна занималась рентгенодиагностикой. Отдать предпочтение какому-то одному разделу рентгенологии она не могла. Среди диагностических дисциплин рентгенология играла ведущую роль. Диагностика заболеваний костей, легких, желудочно-кишечного тракта огромной ответственностью лежала на рентгенологах. И приходилось постоянно учиться, следить за новинками литературы. Она активно участвовала в работе научного общества рентгенологов, где демонстрировала интересные и трудные для диагностики случаи. На ее памяти был один из редчайших случаев диагностики туберкулеза остистого отростка четвертого поясничного позвонка - диагноз, подтвержденный цитологически и последующей биопсией.

На центральных базах повышения квалификации по рентгенологии и рентгенотерапии она училась у корифеев рентгенологии Д.Д. Линденбрата, С.А. Рейнберга, Ю.Н. Соколова. Слушала лекции по рентгенотерапии Неменовой. Работая в онкодиспансере, Александра Васильевна вела и методическую работу. Нередки были командировки в лечебные учреждения Баяля, Улет, Борзи, Оловяной, Красного Чикоя, она выступала там с докладами на конференциях.

Онкологический диспансер - одна из баз подготовки рентгенологов области, поэтому стажировку по рентгенодиагностике онкологических заболеваний проходили у Александры Васильевны все рентгенологи области и

Читы. Своими учениками она считает А.И. Кутузову, Г.П. Лобанову, В.М. Поливец, работавших в онкодиспансере.

За хорошую работу по оказанию медицинской помощи населению в 1967 г. Министерство здравоохранения СССР наградило А.В. Копылову значком "Отличнику здравоохранения". В мае 1968 г. ей присвоена высшая квалификационная категория врача-рентгенолога.

А.В. Копылова вела большую общественную работу. Член КПСС с 1952 г., она избиралась заместителем секретаря, затем секретарем партийной организации онкологического диспансера.

С начала 50-х годов Александра Васильевна делила свою судьбу с Олегом Николаевичем Троицким. Два врача - хирург и рентгенолог - часто в работе дополняли друг друга. И в жизни делили не только радости, но и невзгоды. Трагедией была гибель старшего сына, но нашлись силы перенести это горе. Вырос младший сын Игорь Олегович, пошел по стопам отца - стал хирургом, работает в Краевой клинической больнице. Старший внук - преподаватель высшей школы в Германии, старшая внучка Наталья - аспирантка ЧГМА, тоже хирург.

Александра Васильевна очень любила цветы. Во всех кабинетах отделения рентгенологии всегда было много цветов, на даче - обилие цветущих растений и кустарников. Ее любовь к цветам стала увлечением всей семьи, особенно внука, который вдохновенно занимался садоводством, переписывался с цветоводами, изучал специальную литературу. А.В. Копылова ушла на пенсию в феврале 1986 г., когда родилась внучка, но в 1991-1998 гг. вновь работала медиком в системе образования. Ушла на отдых в 1998 г., отдав медицинской работе почти 50 лет. 20 декабря 2006 г. Александра Васильевна скончалась и похоронена на Читинском городском кладбище.

Г. П. Лобанова, врач-рентгенолог

## ЗА ПЛЕЧАМИ – ОПЫТ ЖИЗНИ И ПРИЗНАНИЕ

В 2021 году - 75 лет врачу-терапевту, заслуженному работнику здравоохранения Читинской области Цыреге Николаевне Сахияевой (1946 г.). Родилась и выросла она в селе Новая Заря Ононского района в большой семье Ешеевых. С раннего возраста у детей воспитывалось трудолюбие, стремление к знаниям, они увлекались спортом, народной культурой.

После окончания школы Цыреге Николаевна поступила в Читинский государственный медицинский институт, в 1969 году после завершения учебы вернулась в родное село, где молодому специалисту доверили возглавить коллектив участковой больницы. С той поры вся ее трудовая жизнь была неразрывно связана с этой больницей.

В должности главного врача Цырега

Николаевна работала до 2004 года, умело сочетая работу организатора, руководителя и врача-терапевта. Для новозоринцев Цырега Николаевна стала поистине семейным врачом: она знает в каждой семье всех от мала до велика, окажет помощь ребенку и старику, она здесь и за хирурга, и за гинеколога, и за стоматолога... Высокий профессионализм, чуткое, внимательное отношение к больным, требовательность к себе и коллегам по работе, забота и настойчивость в улучшении медицинского обслуживания населения участка - вот основные черты доктора Сахияевой, которые снискали ей уважение среди односельчан и коллег.

Несмотря на свой возраст, свою трудовую занятость, Цырега Николаевна всегда в гуще общественной жизни - на протя-

жении ряда лет являлась депутатом районной Думы, она постоянный участник художественной самодеятельности села, организатор культурных мероприятий в больнице. А еще мать пяти прекрасных детей, помогает воспитывать внуков.

За свою работу Цырега Николаевна неоднократно поощрялась администрацией района и больницы, она награждена нагрудным знаком «Отличник здравоохранения», а в 2002 году доктору Сахияевой было присвоено почетное звание «Заслуженный работник здравоохранения Читинской области».

В.К. Кузнецова, зам. главного врача по обслуживанию населения района Ононской ЦРБ



\*\*\*  
Здравствуйте, уважаемая редакция! В консультативно-диагностический центр Клинического медицинского центра г. Читы меня направили первый раз, и так как я ничего там

*Дай Бог им здоровья, и чтобы все у них было хорошо!..*

не знала, то обращалась за помощью к сотрудникам, которые мне попадались на пути. И через вашу газету хочу сказать огромное спасибо медицинскому регистратору Светлане Геннадьевне Шиловой, рентгенлаборантам Зинаиде Васильевне Кляцкой и Семёну Олеговичу Веселову за их неравнодушие, отзывчивость - с их помощью меня везде принимали. Свои фамилии они говорить отказывались, но я и это узнала. Дай Бог им здоровья, и чтобы все у них было хорошо, и чтобы вылечилась я!  
З.В. Смирнова, с. Улятуй

\*\*\*  
Уважаемая редакция! Много лет работает в Краевой клинической больнице врач-уролог Ирина Ивановна Мясникова. И я обследуюсь у нее уже не один год. Всегда сдержанна, немногословна, профессионально подкована. Но когда дело касается назначения лечения пациенту, Ирина Ивановна всегда старается объяснить, рассказать, можно сказать разжевать так, чтобы человек все

понял. Естественно, от одного такого разговора пациент сразу от своей болезни не избавится, но уйдет удовлетворенным и спокойным, а это уже немало. 10 апреля у Ирины Ивановны юбилей, и хотелось бы пожелать ей крепкого здоровья, профессиональных успехов и праздничного

настроения! В свою очередь, хочу сказать ей спасибо, прежде всего, за понимание, отзывчивость, искреннее участие в моей проблеме. Она заслуживает большого уважения за высокий профессионализм и отношение к пациентам. Надеюсь, что Министерство здравоохранения Забайкальского края не оставит без внимания эту дату и как-то отметит заслуги замечательного доктора - Ирины Ивановны Мясниковой.  
Т.И. Чугуевская, г. Чита

\*\*\*  
В начале января почувствовала недомогание, слабость, подскочила температура, и меня госпитализировали в первую городскую больницу (моностационар) в инфекционное отделение. Благодаря правильному лечению и замечательному коллективу я быстро пошла на поправку, в полной мере ощутила заботу и внимание всего персонала. Не могу выразить словами, какие в отделении внимательные специалисты, моментально реагируют на обращение

больных. Отдельно хочу сказать о своем лечащем враче Анастасии Андреевне, она очень позитивная, добрая. Это доктор, уделяющий внимание всем своим пациентам. Огромное вам спасибо за ваш талант, чуткость и

профессионализм в подходе к лечению моего заболевания, а оно было тяжелым - поражение легких составило 80-90%.  
Также хочу выразить огромную благодарность всем врачам, медсестрам, медбратьям, санитаркам инфекционного отделения за свое выздоровление и за свою жизнь. Будьте всегда здоровы и счастливы, вы заслуживаете самых лучших пожеланий за свой беззаветный труд, а еще пусть в вашей работе будет побольше благодарных и легких пациентов, с которыми приятно работать!  
А.П. Портягина

\*\*\*  
Здравствуйте! Моя благодарность - в адрес детской стоматологии, расположенной в Чите по ул. Угданской 1, а конкретно - для регистратора Ирады Аскарновны и врача А.А. Ким, которые приняли моего ребенка с острой болью, выслушали нашу проблему, проявили внимание и оказали помощь в ситуации, когда мы с ребенком в течение всего дня 16 марта пытались попасть с серьезной

проблемой на прием к врачу терапевту-стоматологу в другой клинике, а нам отказали в приеме с острой болью, потому что много народу. Мне ничего не оставалось делать, как экстренно ехать с ребенком проситься на прием в детскую стоматологию на Угданской, 1. Нас приняли, нам очень помогли и записали на дальнейшее лечение. Спасибо огромное регистратору подразделения, Ираде

Аскарновне - отзывчивому, оперативному и внимательному регистратору!  
А.В. Быкова

\*\*\*  
Здравствуйте! Хочу выразить благодарность врачу-педиатру поликлинического подразделения №2 Детского клинического медицинского центра Елене Владимировне Ишениной и медсестре Виктории Александровне за их работу. Очень внимательное отношение к своим пациентам: всегда позвонят, поинтересуются состоянием ребенка, как во время болезни, так и после каждой прививки, в любое время проконсультируют по телефону. Назначается грамотное лечение, после которого ребенок быстро идет на поправку, записывают на прием к специалистам, на обследования, без длительного ожидания. Дети до года всегда вовремя обследованы.  
М.Ю. Ли-Са

\*\*\*  
Здравствуйте! Моя благодарность - всему коллективу Даурской участко-



# «МОЁ ДЕТСТВО ПРОШЛО ПОД СТУК МЕТРОНОМА»

В Читинской государственной медицинской академии уже на протяжении многих лет существует традиция – в день освобождения Ленинграда от фашистской блокады - 27 января - собирать первокурсников на лекцию, которая не связана с медициной, хотя читает ее кандидат медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой патологической анатомии вуза Валентин Смекалов. Речь на этой лекции идет о трагических событиях истории, непосредственным участником которых был Валентин Павлович. Его ранние детские годы прошли в блокадном Ленинграде – в темном дворе-колодце, под гул сирен и грохот бомб...

## «К СМЕРТИ СТАЛИ ПРИВЫКАТЬ»

Как рассказал Валентин Павлович, родился он 16 мая 1939 года в семье военного. Его отец, Павел Смекалов, был лейтенантом службы противовоздушной обороны, участником Финской кампании 1939-1941 годов. С начала Великой Отечественной войны он продолжал служить в войсках ПВО в Ленинграде на Невском пятачке. Мать нашего героя, Анна Зиновьевна, работала портнихой на одной из ленинградских фабрик, была большой мастерицей, рукодельницей – обшивала всю семью. В 1940 году у Валентина появилась сестренка. Таким образом, войну и блокаду семья Смекаловых встретила с двумя малолетними детьми на руках. По словам Валентина Павловича, его отец не любил рассказывать о своей службе в то время. О том, что не смогла запечатлеть память маленького ребенка, ему рассказывала Анна Зиновьевна. По ее словам, самым страшным в бытовом плане было отсутствие питания и воды.

В первые дни бомбежек фашисты разрушили все сети водоснабжения. Наш дом тогда располагался недалеко от Московского вокзала на улице Восстания, от него до Невы было примерно 1,5-2 километра. Мама вспоминала, что я малышом пытался ходить с бидончиком на реку за водой, - рассказал Валентин Смекалов. - Что касается голода, то я этого чувства не помню. Быть может, просто в том возрасте оно не осознается. Мы выжили благодаря отцу – весь офицерский паек он приносил в семью. Помню, что хлеб берегли – собирали со стола все до последней крошки.

По словам Валентина Павловича, продовольствия в Ленинграде к началу блокады было всего на 2-3 месяца. И даже эти несущественные запасы пострадали в результате бомбежек. Ленинградцы собирали пепел на месте уничтоженных складов, отсеивали, промывали в поисках чего-нибудь съедобного.

Как мы помним из истории, блокада началась 8 сентября, а первые обозы с продовольствием смогли прибыть в город только в конце ноября, когда лед на Ладоге стал прочным.

Потеря хлебной карточки в блокадном Ленинграде означала верную смерть.

Сама доля хлеба уменьшалась три раза до легендарных 120 граммов. Будучи преподавателем ЧГМА, я инициировал проведение акции «Блокадный хлеб» еще задолго до того, как эта акция стала проходить по всей стране. Мы нарезали хлеб на 120-граммовые кусочки и раздавали студентам. Ребята не могли представить, как можно было прокормиться такой порцией хлеба на целый день. Это было очень тяжело, - поделился Валентин Смекалов.

По его словам, у детей в окруженном городе любимой была только одна игра – они нарезали бумажки, представляя, что это хлебные карточки.

Первые зимние месяцы блокады были самыми страшными

ми – тогда умирало очень много людей, и к смерти все стали привыкать. И это не то что равнодушие, а какое-то философское отношение к ней. Наоборот – особенность ленинградцев в том, что они готовы всегда помогать другим, даже незнакомым людям. Сколько было ситуаций, когда кто-нибудь падал прямо на улице, - увидевший это человек, такой же ослабший, все равно поможет подняться, проводит до дома, - продолжил свой рассказ Валентин Смекалов.

## «ДЕТЯМ СТРАХ НЕ БЫЛ ЗНАКОМ»

По словам нашего героя, сильный страх присутствовал в жизни ленинградцев только первое время.

Человек – такое существо, которое быстро привыкает даже к таким страшным событиям и бытовым неудобствам. Хотя сегодня трудно представить, что можно было так адаптироваться. Но ничего иного не оставалось. Нам, детям, страх и вовсе не был знаком, поскольку ребенок не знает, что может последовать за разрывом бомбы, еще не осознает, что



Смекаловы

такое смерть. Поэтому дети бежали куда угодно. Родители, переживая за нас, не позволяли нам выбегать за пределы ленинградских дворов-колодцев. В этих колодцах мы и росли, и другом немногочисленной группы ребят был дворник, который присматривал за нами по просьбе родителей, - отметил Валентин Павлович.

Помнит наш герой и походы в бомбоубежища. «Мое детство прошло под стук метронома – если он стучит размеренно и спокойно, значит, нам ничего не угрожает, если быстро – пора бежать в бомбоубежище. Первое время, услышав сообщения по радио, все отправлялись прятаться от вражеских бомбардировок. Позже люди стали ослабевать, и даже во время фашистских налетов оставались дома, решив – будь что будет», - отметил Валентин Смекалов.

Когда Ленинград освободили, Валентину Павловичу было пять лет. В послевоенные годы находиться в разгромленном городе было тягостно, поэтому огромной радостью для мальчишки были поездки в деревню Арболово Кингисеппского района к бабушке и дедушке – родителям Анны Зиновьевны. «В деревне я помогал пасти коров, у меня был даже свой кнут. До сих пор вижу огромные заросшие васильками поля. Васильки – мои любимые цветы», - подчеркнул Валентин Смекалов.

## ЖИЛИ ТРУДНО, НО СВОИХ НЕ БРОСАЛИ

В 1945 году отца нашего героя перевели в Забайкальский военный округ в Читу. Семья осталась в Ленинграде. Наш герой в 1946 году пошел в первый класс, однако второе полугодие он окончил уже в Чите.

В Чите мои родители усыновили двух детей своих погибших родственников. Мамину племянницу после гибели родителей увезли в детский дом на Урал. В 50-е годы мы ее забрали, и она воспитывалась в нашей семье. Повзрослев, окончила медицинское училище, затем работала в Областной больнице имени В.И. Ленина. Сейчас ее уже нет с нами. Также в нашей семье вырос сын погибших дальних родственников – он окончил



В.П. Смекалов у мемориала

музыкальное училище, после преподавал. Сейчас живет в Улётовском районе Забайкалья. Этот факт – яркий пример того, насколько жители Ленинграда готовы помогать друг другу. Ведь жили мы не богато – в маленькой квартирке, в которой мне приходилось спать в коридоре на ящике, где хранили картошку. Одевались тоже бедно, и все же своих не бросали, - поделился наш собеседник.

В хрущевские годы отца нашего героя демобилизовали, и он стал работать в системе телефонной связи. Павел Смекалов мог бы выхлопотать для сына направление в институт связи, но Анна Зиновьевна была против того, чтобы Валентин уехал из Читы. В Чите же в те годы ходила шуточная поговорка: «пед и мед – выхода нет»: мол, кроме педагога и врача учиться было не на кого. Но Валентин Павлович пошел в медицину вовсе не от безысходности – он с ранних лет любил природу, часто рассматривал, изучал различных насекомых, в ванной квартиры Смекаловых нередко плескались пойманные им рыбки.

В 1962 году Валентин Павлович окончил Читинский медицинский институт, и это был только четвертый выпуск вуза, переживающего период своего становления. Со студенческой скамьи он хотел работать патологоанатомом – уже на шестом курсе проводил патологоанатомические исследования. Однако медучреждениям области были нужны лечащие врачи.

## «МНЕ ПОВЕЗЛО В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ПЛАНЕ»

По распределению молодой специалист поехал в Чернышевск, где работал участковым терапевтом и патологоанатомом – на полставки. В это время из шахтерского поселка Букачаха уехали врач-хирург и врач-рентгенолог. Туда командировали Валентина Павловича. «Меня сразу с вокзала привезли в больницу. Подъезжаем, а там тьма народу. Оказывается, прошла молва, что приезжает врач-нарколог, вот все алкоголики и собрались меня встречать. И тут я объявил, что я патологоанатом – вмиг на территории больницы никого не осталось», - смеется наш герой.

Валентину Смекалову поручили работу цехового врача, дав при этом ему возможность заниматься патологической анатомией. Позже он прошел специализацию по рентгенологии на базе Областной клинической больницы: «Мне невероятно повезло в профессиональном плане. Я непосредственно работал с пациентами, осматривая их на приеме. Также проводил рентгенологические исследования, находя злокачественные опухоли в легких, желудке, пищеводе, кишечнике. И после смерти пациентов я исследовал причины их гибели. Это потрясающее клинико-морфологическое сочетание».

Отработав три положенных года, наш собеседник вернулся в Читу, где устроился в родной вуз на кафедру патологической анатомии, с которой больше не расставался, не считая разве что трех лет обучения в аспирантуре в Оренбурге. Уже много лет Валентин Павлович является заведующим кафедрой.

Несмотря на огромную занятость как преподавателя, ученого, Валентин Смекалов не забывает о том, что ему довелось пережить в раннем детстве, и делится этими воспоминаниями со студентами, чтобы они знали и помнили о трагических и героических событиях нашей истории и гордились подвигом своих предков. Сегодня в фойе главного корпуса ЧГМА справа от входа располагается стенд, на котором увековечена память фронтовиков, которые стояли у истоков становления академии. Инициатива оформить этот мемориал принадлежит Валентину Смекалову. Благодаря его кропотливой краеведческой работе нынешние студенты-медики знают, по чьим стопам они идут, дело каких великих людей они продолжают.

Юлия Болтаевская



## ЗАБАЙКАЛЬСКИЕ ВЕТЕРАНЫ ПРОХОДЯТ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ И ВАКЦИНАЦИЮ

В Забайкальском крае проводят диспансеризацию и вакцинацию против новой коронавирусной инфекции для ветеранов Великой Отечественной войны, а также для пожилых людей, приравненных к этой категории. Учитывая преклонный возраст, в приоритете диспансеризация и вакцинация на дому.

«Медицинские осмотры ветеранов и лиц, приравненных к ним, проводятся ежегодно как в поликлиниках, так и на дому, так как для многих добраться до поликлиники уже проблематично. Для маломобильных групп сформированы выездные бригады специалистов, которые в определенные дни выезжают к ветеранам на дом для проведения обследования. При согласии производится вакцинирование», - рассказал заместитель министра Забайкальского края по оказанию первичной медико-санитарной помощи Сергей Базаров.

Он добавил, что на дому врач проводит осмотр, забор крови для анализов, а также ЭКГ. По результатам обследования при необходимости ветераны будут направлены на дополнительное обследование или лечение в специальные учреждения.

Руководитель краевого штаба по вакцинации Андрей Гурьев подчеркнул важность этого мероприятия: «Ветеранов войны осталось не так много, каждый из этих людей для нас на вес золота. Мы просто обязаны их беречь и заботиться о

них. И вакцинация от коронавируса на дому – самое малое, что мы можем и должны сделать для наших ветеранов, чтобы сберечь их».

В числе первых ветеранов и лиц, приравненных к ним, прививку от COVID-19 получила вдова ветерана Великой Отечественной войны Александра Яковлевна Хмыз. «Всю свою жизнь проработала медицинской сестрой в отделении больницы. Прививку никогда не боялась. Очень важно ставить прививку, чтобы не болеть. Самоочувствие после прививки хорошее», - рассказала она.

С начала года было проведено порядка 8,5 тысяч активных патронажей медицинскими работниками на дому маломобильных инвалидов, ветеранов Великой Отечественной войны и лиц, приравненных к ним.

Пресс-служба Министерства здравоохранения Забайкальского края

Учредители: Министерство здравоохранения Забайкальского края, ГУЗ "Краевая клиническая больница", ГАУЗ "Клинический медицинский центр г. Читы", ГУЗ "Городская клиническая больница №1", РОО "Ассоциация стоматологов Забайкалья", ГУЗ "Медицинский информационно-аналитический центр", ЗРОО "Профессиональные медицинские специалисты", ЧУЗ "Клиническая больница "РЖД-Медицина" г. Чита".

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Забайкальскому краю ПИ № ТУ75-00267, № 084941 от 22.12.2017 г.

За содержание и достоверность рекламных объявлений ответственность несет рекламодатель. Рекламуемый товар подлежит обязательной сертификации.

Главный редактор И.В. Белошницкая  
Верстка ГУЗ "МИИЦ": М.В. Днепровский  
Время подписания в печать по графику в 15:30 29.04.2021 г.  
Фактически сдан в печать в 15:30

Будьте здоровы! №4 (30.04.2021 г.)

Адрес редакции, адрес издателя:  
672000, Забайкальский край, г. Чита,  
ул. Богомякова, 23, каб. 301,  
телефон: 210643,  
факс: 282023  
Бесплатно

Отпечатано в ООО  
"Читинская городская типография",  
672000 Забайкальский край,  
г. Чита, ул. Кирова, 75  
Заказ № 1142. Тираж 2500 экз.